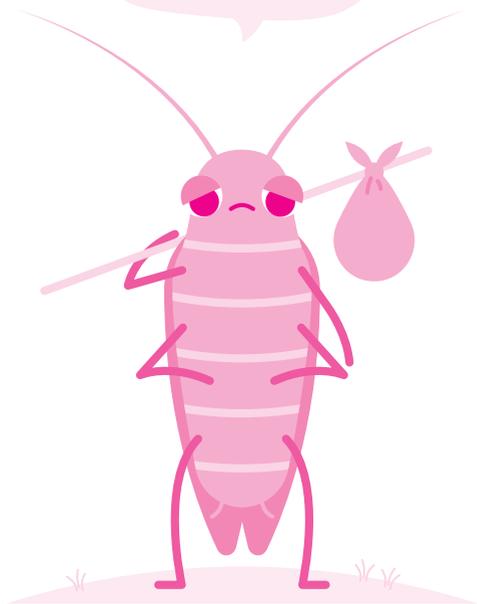


Je crois qu'on ne veut plus de moi ici.



Il est temps que je déménage...



QUI DOIT PAYER ?

Pour les punaises et les blattes, les frais de désinfestation seront à votre charge si seul votre logement est atteint. Si les parties communes sont touchées ou d'autres logements, NMH peut prendre en charge une partie de l'intervention.

COMMENT NOUS JOINDRE ?

Par téléphone : le Centre de Relations Locataires répond à vos questions du lundi au vendredi de 8h30 à 17h au **02 40 67 07 37**.

Par mail : contact.locataire@nmh.fr

En ligne : depuis votre espace locataire sur nmh.fr, vous pouvez déposer une réclamation sans vous déplacer.

Dans votre agence de proximité, adresses et horaires sur nmh.fr, rubrique « Contact ».

**nantes
MÉTROPOLE
HABITAT**

26, place Rosa-Parks BP 83618
44 036 Nantes cedex 1



@NMHabitat

02 40 67 07 37
www.nmh.fr

NOUVELLE VAGUE - RCS NANTES B 385736 400 - Photos: Gettyimages

PUNAISES DE LIT, BLATTES :

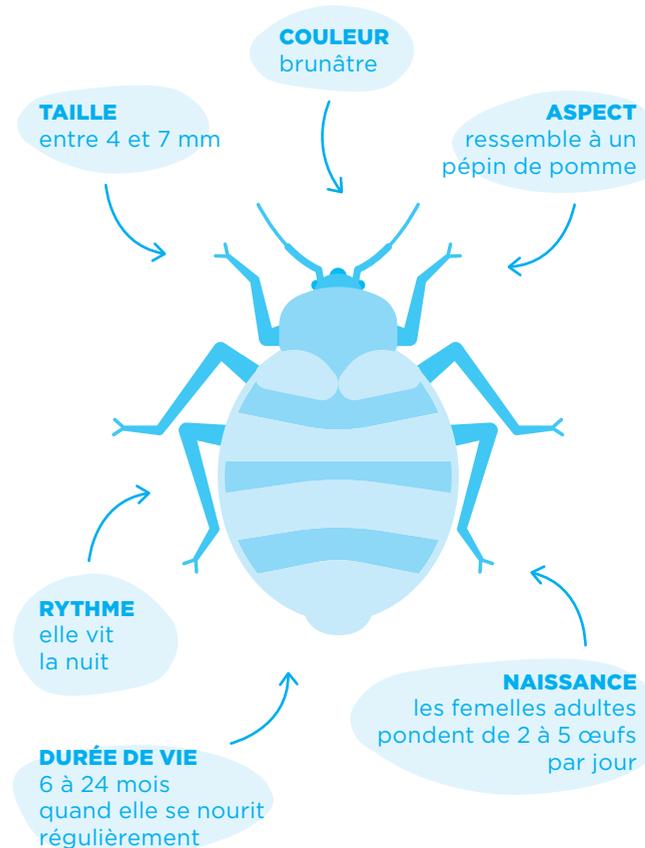
COMMENT LES ÉVITER ET LES TRAITER ?



**nantes
MÉTROPOLE
HABITAT**

LES PUNAISES DE LIT

À QUOI ÇA RESSEMBLE ?



D'OÙ VIENNENT-ELLES ?

Les punaises de lit peuvent entrer chez vous via les vêtements de seconde main, les meubles d'occasion ou les valises suite à un voyage.

OÙ TROUVER LES PUNAISES DE LIT ?

Dans les tissus et la literie :

- **Chambre :** matelas, sommier, literie, penderie, table de chevet.
- **Salon :** canapés, fauteuils, coussins, derrière les cadres.

COMMENT DÉTECTER LEUR PRÉSENCE ?



- En trouvant des petites **taches noires** sur les coutures du matelas ou des **traces de sang** sur les draps.
- En ayant des **piqûres sur la peau** ressemblant aux piqûres de moustiques souvent groupées en ligne par trois ou quatre.

Contrairement aux tiques ou aux moustiques, les punaises de lit ne présentent **aucun risque de transmission d'agent infectieux** (virus, bactérie, parasite...).

COMMENT LES ÉLIMINER ?



- 1 La lutte mécanique (sans insecticides) est indispensable pour diminuer le nombre d'insectes**



IMPORTANT : Certains produits en vente dans le commerce sont très toxiques, aggravent la situation au risque de mettre votre santé en danger.

Pour les éradiquer naturellement utilisez des huiles essentielles (lavande, girofle, arbre à thé), des produits à base de pyrèthre naturel ou de terre de diatomée.



Passez l'aspirateur partout, sous les meubles, les plinthes, les fauteuils tous les jours.



Lavez votre linge en machine à 60° : vêtements, draps, serviettes, rideaux.



Mettez au congélateur pendant 72h les vêtements qui ne se lavent pas à 60°.



Désinfectez le conduit de l'aspirateur et jetez son contenu dans un sac poubelle bien fermé dans le local poubelle.



Protégez les vêtements traités pour ne pas qu'ils soient recontaminés dans des sacs fermés.



Ne prenez pas de **meubles dans la rue**.



2 La lutte chimique avec l'intervention d'une entreprise spécialisée

Prévenez-nous rapidement !

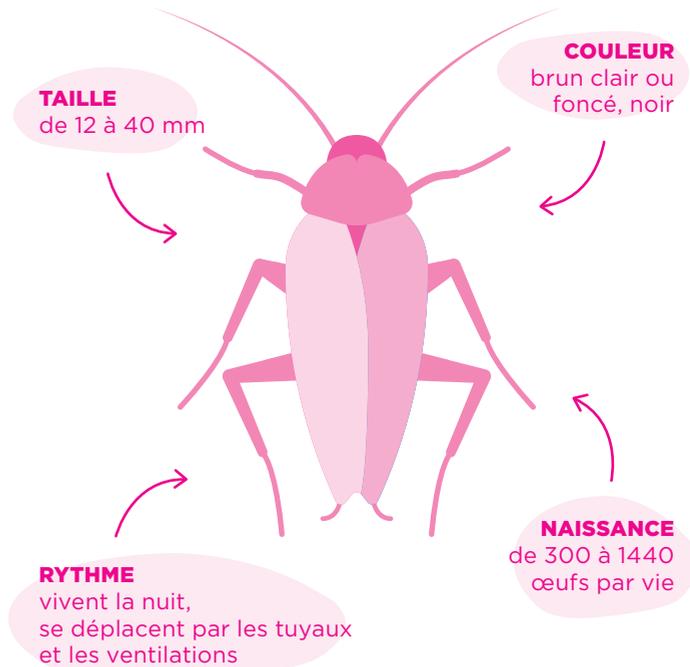
Contactez le Centre de Relations Locataires au **02 40 67 07 37** du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Nantes Métropole Habitat est en contact avec des **entreprises spécialisées dans la détection et le traitement des punaises de lit**, plusieurs interventions sont parfois nécessaires.

Ils utilisent des **traitements à base de biocides** sous forme de vaporisation et de fumigation, beaucoup moins agressifs pour la santé que les insecticides traditionnels.

LES CAFARDS, LES BLATTES

À QUOI ÇA RESSEMBLE ?



Le saviez-vous ?

Les blattes et les cafards sont les mêmes insectes, mais le terme **cafard** s'est plus facilement imposé dans le vocabulaire courant.

Il existe **4 types de types de blattes** en France : la blatte germanique, orientale, américaine et rayée.

D'OÙ VIENNENT-ILS ?

Les cafards se nourrissent des déchets et des restes de nourriture laissés à l'air libre : les miettes de pain, riz, pâtes, biscuits, autres cafards... Ils aiment les lieux sombres, humides et chauds.

OÙ VIVENT-ILS ?

- **Cuisine** : les appareils électroménagers qui libèrent de la chaleur notamment au niveau du moteur, les joints de la porte du frigo, la hotte, les joints de l'évier, la tuyauterie, les prises électriques.
- **Salle de bain** : radiateur, prises électriques.
- **Autres pièces** : téléphone fixe, box internet, tapis, rideaux.

COMMENT DÉTECTER LEUR PRÉSENCE ?



- **À l'œil nu**, en voyant des blattes en pleine journée dans votre appartement, c'est le signe d'une infestation importante.
- En repérant des **petits points noirs** ou marrons dans les angles, sur les plinthes, derrière les équipements électroménagers et autres recoins sombres ou encombrés.



COMMENT LES ÉVITER ?

En adoptant de bons gestes d'hygiène :



Rangez vos aliments dans des boîtes fermées.



Ne laissez pas votre vaisselle sale dans l'évier plusieurs jours.



Nettoyez régulièrement votre cuisine, y compris derrière votre électroménager.



Jetez tous les restes dans des **sacs poubelle fermés**.



Fermez vos sacs poubelle et **déposez-les dans le local** prévu à cet effet, ne les laissez pas dans les parties communes.

COMMENT LES ÉLIMINER ?

1 Les méthodes naturelles

Comme la plupart des insectes, les cafards sont très sensibles aux fortes odeurs répulsives comme le vinaigre blanc ou les huiles essentielles (eucalyptus, citron, lavande, etc.) :

- **Mélangez dans un spray de l'eau et une vingtaine de gouttes d'huile essentielle ou une tasse de vinaigre blanc**, puis, vaporisez sur les nids, les recoins, près des fenêtres, les canalisations...
- **Le bicarbonate de sodium est très efficace**, car il déshydrate les cafards. Mélangez du bicarbonate de sodium avec du sucre en poudre et déposez ce mélange en petit tas dans les endroits infestés.

2 La lutte chimique avec l'intervention d'une entreprise spécialisée

Prévenez-nous rapidement !

Contactez le Centre de Relations Locataires au **02 40 67 07 37** du lundi au vendredi de 8h30 à 17h. Nos équipes vous indiqueront la marche à suivre.